PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES Normandie

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

Des solutions existent pour éviter de tomber.

QUI CHUTE À DOMICILE ?

Tout le monde est concerné.

- **30%** sont des personnes **autonomes**
- **50%** sont des personnes **fragiles**

POURQUOI EN PARLER ?

- Définir des **actions de prévention** pour **éviter** une prochaine chute
- Retrouver l'**équilibre**, la **confiance**, être accompagné...

À QUI EN PARLER ?

- Professionnels de **santé**
- **Intervenants** à domicile
- Son **entourage** : voisins, famille, amis, aidants...

COMMENT ÉVITER LES CHUTES ?

- **Bouger** quotidiennement
- **Manger** sainement et suffisamment
- **Aménager son logement**
- Faire **surveiller sa santé** :
  Consultations, médicaments, vision, audition...

Scanned with CamScanner